

# Όταν η επιστήμη & η πρόληψη συμβαδίζουν τα γονίδια αποκαλύπτουν...

## ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Ανακαλύψτε τα γονίδιά σας και διαχειριστείτε σωστά το βάρος σας!

Τα γονίδια επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την αποθήκευση και κατανομή του λίπους καθώς και το πόσο εύκολα ο λιπώδης ιστός μετατρέπεται σε ενέργεια (μεταβολισμός). Τα γονίδια που εξετάζονται αφορούν τις ακόλουθες λειτουργίες:

(εξετάζονται 77 γονίδια)

- Απώλεια βάρους - Λιπόλυση - Θερμογένεση
- Σύνδρομο ελαττωμένης επιβράβευσης - Έλεγχος μηχανισμών κορεσμού
- Ικανότητα Αντιοξειδωσης και Αποτοξίνωσης
- Μεταβολισμός λιπιδίων και χοληστερόλης
- Φλεγμονή – αντίδραση στο άγχος
- Ορμόνες εκκρινόμενες από τον λιπώδη ιστό που ρυθμίζουν την απώλεια και τον έλεγχο του σωματικού βάρους
- Φυλικό οξύ – Σύμπλεγμα Βιταμινών Β - Επίπεδα ομοκυστεΐνης

## ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Το γονιδιακό προφίλ συμβάλλει 70-80% στις αθλητικές επιδόσεις! Με την εξέλιξη της επιστήμης της Γενετικής μπορούμε να ελέγξουμε γονίδια που επηρεάζουν βιολογικές διαδικασίες με σημαντικό αντίκτυπο στην αποτελεσματική επίδοση ενός αθλητή, οι οποίες μεταξύ άλλων αφορούν:

(εξετάζονται 82 γονίδια)

- Τη δομή των μυών
- Την αντοχή
- Την ταχεία μυϊκή σύσπαση
- Την ψυχολογική κατάσταση
- Την αύξηση της μυϊκής δύναμης
- Τη γρήγορη επιτάχυνση και διασκελισμό
- Τη γρήγορη αποκατάσταση από τραυματισμούς
- Διαδικασία Δειγματοληψίας

Η λήψη του δείγματος DNA γίνεται με τρόπο ανώδυνο και αναίμακτο, παίρνοντας κύτταρα από το εσωτερικό της παρειάς (μάγουλο) με ειδικό αποστειρωμένο στυλέο – μπατονέτα.

Ιωάννα Ευαγγέλου

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ / ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ  
Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

Ασκληπιάδου 20 & Κούμα, 3ος όροφος, τκ 41222 Λάρισα τηλ.2410 253973

